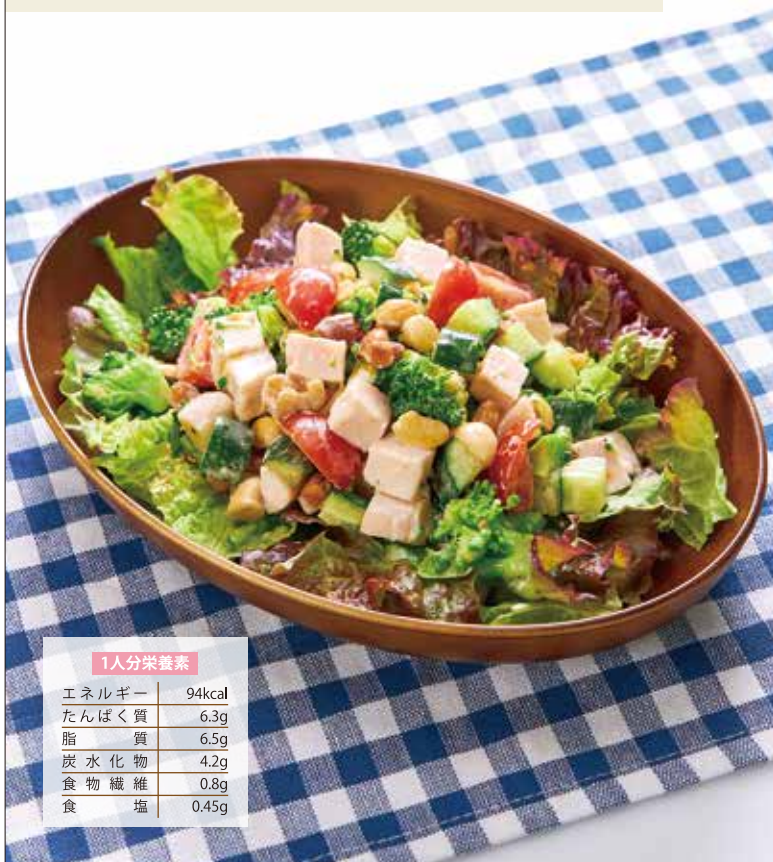


ミックスナッツのチョップドサラダ



1人分栄養素

エネルギー	94kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	6.5g
炭水化物	4.2g
食物繊維	0.8g
食塩	0.45g

材料<2人分>

ささみ……………1本	ミニトマト……………3個
水……………500ml	ブロッコリー……………1/4株
酒……………大さじ1/2	ミックスナッツ……………35g
塩……………少々	サニーレタス……………1/4束
きゅうり……………1/2本	シーザーサラダドレッシング…大さじ2
にんじん……………25g	

作り方

- ① ささみはすじを切って鍋に入れ、水、酒、塩を入れて火にかける。火が通ったら冷まし、1cm角に切る。
- ② きゅうりとにんじんは1cm角、ミニトマトは4等分に切る。ブロッコリーは小房に分けて茹でて1cm角に切る。ミックスナッツは半分に刻む。
- ③ ボウルに①②を入れて混ぜ、ドレッシングで和える。
- ④ 器にひと口大にちぎったサニーレタスを敷き、③を盛り付ける。

料理のポイント

ナッツ類は集中力・思考力を高める成分の葉酸、ビタミンE、ビタミンB6などが豊富に含まれています。また、野菜との相性も良く、カリッとした食感を楽しめるサラダになります。